



# Menú

**JUNIO 2021**  
Consejos de nutrición para  
toda la familia

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



Aprende y enseña a los niños a alimentarse de forma correcta para propiciar su buen desarrollo. **01**

Debemos poner en los platos alimentos que ayuden a cubrir nuestras necesidades nutricionales y a mantenernos lo más sanos posible. **02**

Convierte las verduras y frutas en protagonistas de todos tus platos. **03**

Cada fruta o verdura tiene cualidades diferentes e incluyen distintos nutrientes y antioxidantes. **04**

Los colores de las frutas y verduras son indicadores de sus distintas propiedades y de sus antioxidantes. **05**

Convierte tus platos en un festival de color. **06**

Alimentos blancos: estas verduras contienen potasio y antioxidantes, lo encuentras en hortalizas como el nabo, el puerro, el ajo y la cebolla. **07**

Alimentos amarillos y naranja: presencia de carotenos y carotenoides, mejora de la memoria y refuerzan las defensas del organismo: zanahoria, calabaza, mango. **08**

Alimentos rojos y morados: presencia de antocianinas o de resveratrol, sustancias asociadas a un efecto anticancerígeno: fresas, granadas, frambuesas, moras, uvas negras o arándanos. **09**

Alimentos verdes: las verduras ricas en vitamina B9, vitamina C, en minerales y en clorofila: espinaca, acelga, guisantes, aguacate, rúcula o canónigos. **10**

Limita la carne roja en la dieta de toda tu familia. **11**

Trata de sustituir la carne roja por pollo, pavo o pescado. **12**

La verdura tiene que ser la protagonista indiscutible de tus platos. **13**

La fruta, mejor entera o en batido (triturada la fruta sin adicionar azúcar). **14**

La fruta entera aporta a nuestro organismo tanto vitaminas como fibra. **15**

La fruta en jugo pierde muchos de los nutrientes y fibras. **16**

Los smoothies o batidos de fruta y verdura son más nutritivos que los jugos. **17**

Puedes añadir a los smoothies jengibre o la cúrcuma. **18**

Una receta rápida para un batido: frutos rojos, piña, pepino, espinacas, hierbabuena, jengibre y cúrcuma. **19**

Puedes hacer batidos verdes con espinaca, pepino y otras verduras. **20**

Reduce poco a poco el azúcar de tu dieta. **21**

Elige no dar a azúcar a tus niños pequeños y se acostumbrarán al sabor de los alimentos de manera sana. **22**

Elige harina integral que ayuda a reducir la absorción de los hidratos y de las grasas. **23**

Evita dar a tu familia alimentos procesados y aditivos. **24**

Come legumbres todas las semanas. **25**

Las legumbres contienen vitaminas del grupo B (tiamina, niacina, B6 y ácido fólico) y minerales como calcio, magnesio, potasio, zinc, fósforo y hierro. **26**

Es muy importante la hidratación con agua. **27**

Recuerda incorporar la actividad física. **28**

Juega al aire libre en familia. **29**

Recuerda hacer un buen desayuno y no olvides las meriendas en la mañana y luego en la tarde. **30**



**4º MENGUANTE** ★



**LUNA NUEVA** ★



**4º CRECIENTE** ★



**LUNA LLENA** ★



Recuerda visitarnos en  
[www.laloncherademihijo.org](http://www.laloncherademihijo.org)